

臺南市省躬國小 105 學年度健康體位控制班實施計畫

壹、依據：

- 一、依「教育部辦理健康促進學校計畫遴選要點」辦理。
- 二、依本校「每年度健康促進計畫」辦理。

貳、目標：

- 一、建立教職人員及學生正確的營養知識和飲食習慣，以控制體重。
- 二、指導學生認識運動的重要與方法，並將其生活化、習慣化。
- 三、透過活動的實施，教導學生正確的體型意識及理想體重對健康的重要；並鼓勵家長配合輔導，協助學生從事行為改變，以達體重控制之效。
- 四、輔導學生適當實施體重控制，實踐健康生活。

參、承辦單位：訓導處

肆、實施對象：

- 一、體位異常學生：根據測量 BMI 值不在標準值範圍內學生。
- 二、體位活力班：針對 BMI 值顯示超重學生（以四年級為主）辦理，需經過家長簽名同意。
- 三、健康體位高關懷營養講座：邀請南寧國中營養師，每個月針對 3-6 年級各班體重過重及超重的學生，進行營養教育宣導。
- 四、全校師生：共計 760 人，施行體重控制及健康飲食運動習慣教育宣導。

伍、實施時間：105 年 11 月至 106 年 5 月

陸、實施方法及內容：

- 一、建立專門個案輔導機制：
 - 1、學期初測量學生身高、體重，篩選出身體質量指數過重，不在適中範圍之學童名單。
 - 2、針對體位班的學生實施體適能及運動方面（跳繩、跑步、球類活動）以達每天運動 30 分鐘以上目標。
 - 3、實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣並加強學生健康體位意識之宣導。
 - 4、針對體重過重的學生辦理營養教育宣導活動，加強其均衡飲食的觀念。

二、親師合作：

1. 針對體位控制班的學生，提供相關資料讓家長清楚知道自己孩子的身體狀況，協助家長輔導學生在家飲食與運動計畫，並配合學校所提供策略，在飲食運動方面做適度的調整，使學生可以朝向健康體位邁進。
2. 辦理親職教育宣導，提供家長相關飲食、運動等健康資訊。

三、教育宣導：

- 1、透過教學課程、海報文宣教導健康的概念及重要性。
- 2、聘請營養師進行學生營養教育，讓學生知道如何透過均衡營養的攝取，獲取健康。
(聘請營養師對本校體重過重學生進行營養教育宣導)
- 3、配合體育組提倡運動的重要性，鼓勵學生多運動養成運動的習慣。

四、增加體能活動：

- 1、星期三、四晨間跑步、跳繩、球類活動。
- 2、定期舉辦體能競賽活動。
- 3、建議每天下課請家長陪同做 30 分鐘以上運動。

五、飲食指導課程：擇期於早自習 8:00 ~ 8:40 (每月舉行 1 次)

- (1) 體重控制班說明會
- (2) 戰勝肥胖：飲食控制與運動
- (3) 怎麼吃才健康(進食寶典)
- (4) 成果分享

柒、實施辦法：

(一)、成立工作小組：

職務	職稱	姓名	工作項目
總召集人	校長	李俊興	綜理本計畫、主持工作小組會議
副召集人	訓導主任	朱永麒	規畫協調相關事宜、健康體位控制班學生活動安全監督
副召集人	總務主任	黃啟成	協助經費核銷
執行秘書	衛生組長	郭怡秀	協助聯繫家長及輔導學生實施體重控制
課程活動委員	體育組長	林世昌	負責體育指導、體能評估及資料建立
課程活動委員	護理師	李佳玲	全校學生體位測量及資料建立
課程活動委員	導師	一~六年級導師	督導學生午餐情形、日常生活之評估
課程支援委員	生教組長	陳姿君	體重控制班學生活動安全監督
課程支援委員	資訊組長	許培恩	活動照相、資料整理
採購委員	事務組長	吳子清	採購小額器材
行政支援委員	主計主任	林珈沂	經費核銷事宜

(二) 體重控制實施流程表：

實 施 時 間	內 容
105.10	全校教師晨會提報學生健康體位控制班計畫、組成校內工作小組
105.10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 宣導（利用升旗、導師利用週會時間、公佈欄張貼海報） 2. 召開第一次工作小組會議 3. 收集開學後學生所測之身高體重數值並換算成身體質量指數(BMI) 4. 確定須參加學生名單、寄發家長同意書 5. 回收家長同意書、確定健康體位控制班成員

105.10	1. 建立學生基本資料 2. 進行體適能、飲食狀況、身體活動等項目前測	
105.11~106.5	學生健康體位控制班計劃開始	辦理學生飲食營養課程(早自修)
		星期三、五 8:00 ~ 8:40 晨跑、跳繩及球類活動(總計 20 節)
		辦理親職教育座談
		每日放學家長陪同運動 30 分鐘
106.5	統計成果分享及獎勵	

(三) 課程安排：

課程名稱	實施對象	總節數
健康體位活力班說明會	健康體位活力班學生	1
健康體位活力班-營養教育	健康體位活力班學生	6
體能訓練活動、體適能前後測 (每週二天) 103.11~104.5	健康體位活力班學生	42
合計		49

捌、獎勵：

(一) 參與此健康體位控制班學生，減重成效佳者及瞭解飲食與運動對體重控制，身體健康有實際重要性者贈送小禮物獎勵。

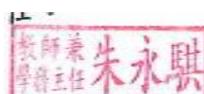
(二) 辦理學生健康體位控制班工作績效卓著之工作人員，於學期結束前，報請鈞長核示後予以獎勵。

玖、本計畫經校長核准後實施。

承辦人：

 教師兼衛生組長 郭怡秀

學務主任：

 教師兼學務主任 朱永騏

校長：

 省躬國小校長 李俊興

105 學年度健康體位成果



兒童朝會 105.12.19 宣導



健康體位教師研習



健康體位高關懷學生營養講座(每月)



健康體位高關懷學生營養講座(每月)



活力班上課情形



活力班活動情形—羽球